



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

## Práctica "Minuto de aire"



### Propósito

Foco con atención plena en la respiración y en el momento presente.

	<b>Modalidad</b>	Presencial / Virtual
	<b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas
	<b>Tipo</b>	Individual
	<b>Duración</b>	1 minuto
	<b>Recursos necesarios</b>	-

### Desarrollo

#### Primer momento

Disponete a calcular el tiempo de práctica de un minuto.

#### Segundo momento

Durante el minuto respirá y contá cada vez que exhalas.

#### Tercer momento

Compará cuantas respiraciones hacés en un minuto en distintos momentos del día y sus circunstancias.